

QUÉ HACER SI SE ENFERMA



Los **SÍNTOMAS DE COVID-19** pueden incluir **fiebre (100.0 °F/37.8 °C o más), escalofríos, tos, falta de aire, fatiga, secreción nasal, congestión, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida del gusto o del olfato.**

Las enfermedades pueden variar desde síntomas leves hasta enfermedades graves y la muerte. Esté atento a los síntomas hasta diez días después de la exposición. **Siga estas instrucciones para prevenir la infección de sus vecinos y seres queridos.**

SI HA DADO POSITIVO O TIENE SÍNTOMAS:



Quédese en casa y vigile su salud.

Llame con anticipación si puede, pero busque atención médica de inmediato si presenta dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión, o labios o cara azulados. Evite el contacto con otras personas en su hogar, no comparta artículos personales y use un dormitorio y baño separados, si es posible. Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto con frecuencia.



Use una mascarilla bien ajustada,

como una mascarilla de tela multicapa sin espacios, una mascarilla quirúrgica debajo de una mascarilla de tela, una mascarilla KN95 o similar.



Respire aire fresco

si es seguro hacerlo, abra las puertas y ventanas tanto como pueda para que ingrese aire fresco del exterior. Aunque es mejor abrir las ventanas completamente, incluso tener una ventana abierta ligeramente puede ayudar. Considere usar un filtro de aire portátil si vive con otras personas y está disponible.



Cúbrase la boca y la nariz con la parte interior del codo al toser y estornudar;

si usa un pañuelo desechable, deséchelo y lávese las manos. Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos; si no dispone de un lavabo, use desinfectante para manos con al menos 60 % de alcohol.



Informe a sus contactos cercanos.

Comuníquese con cualquier persona con la que haya tenido un contacto cercano de al menos de 6 pies durante un total de 15 minutos o más en el transcurso de 24 horas.

No salga de su casa hasta que hayan pasado al menos 5 días, los síntomas estén mejorando y no haya tenido fiebre sin la ayuda de medicamentos durante al menos 24 horas. Si sale de su casa después de cinco días, use una mascarilla durante cinco días más.

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones médicas subyacentes graves pueden tener un mayor riesgo de sufrir complicaciones más graves por COVID-19. Busque atención médica de manera temprana.

Para alertas, envíe un mensaje de texto con la palabra ALEXCOVID19 al 888777

Línea directa de Alexandria para COVID-19:

703.746.4988 de lunes a viernes de 9 a. m. a 6 p. m.



ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS



IDENTIFIQUE Y HABLE CON SUS CONTACTOS CERCANOS



Si tiene síntomas de COVID-19, es importante que ayude a mantener seguros a sus contactos cercanos. Siga los pasos a continuación para identificar contactos cercanos y hágales saber qué hacer:

1. Documente cuándo comenzaron los síntomas:

Día: _____ Fecha: _____ Hora: _____

2. Contactos cercanos en el hogar: Haga una lista de las personas que viven con usted y que han estado a menos de 6 pies de distancia durante un total de 15 minutos o más en un lapso de 24 horas a partir de 48 horas antes de que desarrollara síntomas.

3. Otros contactos cercanos: Haga una lista de las personas que estuvieron con usted a menos de 6 pies de distancia durante un total de 15 minutos o más en un lapso de 24 horas a partir de 48 horas antes de que desarrollara síntomas.

En el trabajo:

En un automóvil:

Cerca de su casa:

En otros lugares:

4. Informe a sus contactos cercanos

Comuníquese con las personas mencionadas anteriormente y dígalas que está enfermo. Al compartir su información con otras personas, puede retrasar la propagación de la enfermedad.

Ejemplo de texto:

“Estoy enfermo de COVID-19 (o recientemente he tenido un resultado positivo) y es posible que haya estado expuesto, por lo que el Departamento de Salud de Alexandria le recomienda que haga todo lo siguiente...”

- 1. Hágase la prueba** 5 días después de su última exposición a la persona enferma.
- 2. Use una mascarilla bien ajustada** durante 10 días cuando esté cerca de otras personas (en público, en el hogar, en el trabajo o en la escuela y en reuniones sociales) después de su exposición más reciente a la persona enferma.
- 3. Esté atento a los síntomas** durante 10 días y hágase la prueba si desarrolla síntomas.
- Si está completamente vacunado y **es elegible pero no ha recibido un refuerzo, o no está vacunado**, debe permanecer en su casa durante 5 días y seguir las pautas de los puntos 1 a 3 anteriores.

5. Si usted:

- Tiene 5 años o más y está al día con las vacunas contra la COVID-19, incluido un refuerzo si es elegible.
- Tiene cualquier edad y se ha recuperado recientemente de la COVID-19 (tuvo un resultado positivo usando una prueba viral) en los últimos 90 días.

No tiene que quedarse en casa, pero aún debe seguir la guía en los puntos 1 a 3 anteriores.

6. Si comienza a sentirse enfermo o el resultado de la prueba de COVID-19 es positivo, permanezca en su casa y siga las pautas actuales de aislamiento:

- Esté atento a los síntomas. Si tiene un signo de advertencia de emergencia (incluidos problemas para respirar), busque atención médica inmediatamente.
- Permanezca en un dormitorio separado y use un baño separado, si es posible.
- Tome medidas para mejorar la ventilación en el hogar, si es posible.
- Evite el contacto con otras personas y mascotas.
- No comparta artículos personales, como tazas, toallas o utensilios.
- Use una mascarilla que se ajuste bien cuando necesite estar cerca de otras personas.

